



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

Ursa Major: Cocina que danza: Visibilizar el empoderamiento de las estudiantes de gastronomía y artes culinarias mediante un gastro performance que combine testimonios, danza y una preparación de repostería, con el fin motivar a otras mujeres a empoderarse en el ámbito culinario.

Salomé Rivero Dueñas.

Gastronomía y Artes Culinarias, Facultad de Creación y Hábitat,

Pontificia Universidad Javeriana Cali.

Profesor Sebero Emilio Ugarte.

Director del proyecto de grado.

Mayo de 2025

Resumen.

El presente trabajo de grado, titulado Ursa Major: cocina que danza. Propuesta de visibilizar el empoderamiento femenino a través de un postre, el diálogo y la danza, tiene como objetivo principal visibilizar la diversidad de expresiones del empoderamiento femenino en el ámbito gastronómico, a través de un formato experiencial e interdisciplinario. Para ello, se propuso una intervención simbólica que reunió elementos de repostería, conversación íntima y danza, buscando conectar con las experiencias, emociones y perspectivas de mujeres jóvenes estudiantes de gastronomía.

La metodología del proyecto se estructuró en tres fases: la identificación de un grupo de mujeres con procesos personales de empoderamiento, la exploración de sus miradas sobre este concepto, y finalmente la creación de un entremet simbólico acompañado de una experiencia performativa y reflexiva. La intervención tuvo como eje el reconocimiento del cuerpo, la palabra y el sabor como canales legítimos de expresión, y apostó por generar un espacio seguro en el que las participantes pudieran sentirse libres de ser, sentir y compartir.

A lo largo del proceso, se evidenció una profunda sensibilidad frente al tema del empoderamiento femenino, así como una necesidad de mayor representación en un medio históricamente masculinizado como lo es la gastronomía. El diálogo colectivo, la danza interpretativa y la degustación del postre permitieron activar memorias, liberar emociones y resignificar vivencias, dando lugar a una experiencia significativa y transformadora tanto para las participantes como para la creadora del proyecto.

Ursa Major se proyecta como una iniciativa con potencial de expansión hacia otros contextos sociales, educativos y culturales, en los que se busque exaltar la resiliencia, la creatividad y la fuerza de las mujeres. Este proyecto demuestra que la cocina no solo alimenta el cuerpo, sino también el alma, y que al entretenerla con el arte y la palabra, puede convertirse en una poderosa herramienta de transformación social.

Agradecimientos.

Quiero agradecer a todas las personas que hicieron posible que este proyecto pasara de ser un imaginario y tomara forma en el plano terrenal de la manera en que lo hizo.

En primer lugar, y de forma muy especial, a mi mamá, por creer siempre en mí y en este proyecto, por apoyarme en todo momento, incluso en las dificultades, por acompañarme y ser mi mejor aliada.

Agradezco profundamente al director de mi carrera, Sebero Emilio Ugarte, porque gracias a su apoyo y guía pude desarrollar este proyecto de grado tal como lo soñé. Gracias por animarme a pensar en grande y estar presente en cada paso del camino.

A mis compañeras y maestras de la carrera, quienes, con su esencia, talento, fuerza y autenticidad, me inspiraron a crear lo que hoy lleva por nombre Ursa Major: cocina que danza. Gracias por ayudarme a creer en mí, en este sueño hecho realidad, y por recordarme lo maravillosas que somos las mujeres, en la vida y en la gastronomía. Tenemos muchísimo que mostrar, compartir y disfrutar.

A mi amiga Isabela Vásquez, por darme la fuerza y el impulso necesario para atreverme a materializar esta idea y conectar con el Centro de Expresión Cultural de la Universidad Javeriana de Cali para realizar este proyecto.

Gracias a la maestra de danza Isabela García Sánchez, a Maria Juliana Molina Palomino, Melany Cabrera Mosquera, Sara Ángel Chau Arcos, bailarinas y colegas de la profesión, por caminar conmigo en este proceso. A Juan Andrés Bermúdez, por su valioso trabajo fotográfico, y a José Victoria, por su apoyo en la grabación. Mis amigos y colegas de la gastronomía, por acompañarme y contribuir a que todo saliera de manera tan maravillosa.

Gracias, de corazón, por su amor, apoyo, compañía y confianza.

Tabla de contenido.

Introducción.	6
Planteamiento del problema y justificación de la propuesta.....	6
Objetivo general.	8
Objetivos específicos.	8
Marco teórico.	9
Estado del arte.	14
Materiales y métodos.....	21
Objetivo 1: Identificar un grupo de mujeres jóvenes estudiantes universitarias de gastronomía y artes culinarias que hayan demostrado tener un proceso de empoderamiento significativo.....	21
Objetivo 2: Analizar cómo es una mujer empoderada dentro de la gastronomía. ..	23
Objetivo 3: Realizar una preparación de repostería simbólica del empoderamiento femenino.	25
Objetivo 4: Mostrar el empoderamiento femenino de las mujeres jóvenes dentro de la gastronomía través de un proceso performativo.....	26
Resultados.....	27
Objetivo 1.....	27
Objetivo 2.	27
Objetivo 3.	27
Objetivo 4.	32
Discusión.....	34

Objetivo 1: Identificar un grupo de mujeres jóvenes estudiantes universitarias de gastronomía y artes culinarias que hayan demostrado tener un proceso de empoderamiento significativo.....	34
Objetivo 2: Analizar cómo es una mujer empoderada dentro de la gastronomía. ..	34
Objetivo 3: Realizar una preparación de repostería simbólica del empoderamiento femenino.	35
Objetivo 4: Mostrar el empoderamiento femenino de las mujeres jóvenes dentro de la gastronomía a través de un proceso performativo.....	35
Conclusiones y perspectivas futuras.....	36
Bibliografía.....	38
Anexos.....	41
Anexo I.	41
Anexo II.....	46
Anexo III.	52

Introducción.

El presente proyecto de grado surge del deseo profundo de explorar lo femenino como territorio de creación, expresión y resistencia, utilizando como lenguajes el cuerpo, la palabra y la cocina. En un medio históricamente masculinizado como lo es la gastronomía, se hace urgente visibilizar las múltiples formas en que las mujeres habitan, transforman y resignifican estos espacios desde su experiencia y su sensibilidad.

Ursa Major: cocina que danza es una propuesta que combina la repostería, la danza y el testimonio como herramientas de representación del empoderamiento femenino. A través de un proceso de investigación, escucha activa y creación, se diseñó una experiencia performativa en la que un postre simbólico (un entremet en forma de glóbulo rojo), el movimiento corporal y los relatos de mujeres estudiantes de gastronomía se entrelazan para expresar la diversidad de voces, historias y formas de ser mujer en el ámbito culinario.

Este proyecto no solo busca representar un concepto, sino crear un espacio seguro de conexión, reflexión y celebración, en el que el cuerpo, el sabor y la palabra puedan ser reconocidos como medios legítimos de conocimiento y transformación social.

Planteamiento del problema y justificación de la propuesta.

La participación de la mujer en la sociedad ha ido cambiando en las últimas décadas, abriéndose espacio en lugares donde anteriormente era difícil encontrar a una mujer, sin embargo, existen algunos obstáculos para que ellas ocupen espacios importantes en la sociedad, esto es debido a que aún hay barreras sociales que se interponen en el camino como la desigualdad de género, la dificultad al acceso educativo, las brechas salariales, los matrimonios infantiles, las limitaciones y la desvaloración de las habilidades y capacidades de las mujeres, la continuación con pensamientos de roles patriarcales que interfieren con el desarrollo y crecimiento profesional de la mujer, son impedimentos que se encuentran vigentes en el desarrollo profesional y empoderamiento de la mujer (Lucia et al., 2019).

En la profesión de la cocina existe un componente de machismo importante que se interpone y son los estereotipos de género, entre ellos la continuación con el ideal de que las mujeres son pertenecientes a la cocina doméstica y los hombres a la alta cocina, de igual forma las jornadas extensas con sobrecargo de trabajo no remunerado y la desvaloración de talento por ser normalizado a causa de ser mujer, el acoso, las constantes pruebas para corroborar el desempeño y la necesidad constante de pertenecer al grupo siendo llamadas a "des feminizarse", son situaciones que se encuentran presentes en algunas cocinas y que impiden la continuidad y desarrollo profesional de la mujer (Sánchez Váldez et al., 2020).

Teniendo en cuenta todas estas barreras surge una pregunta a partir de la cocina y su dinámica moderna, y es si las mujeres volverán a la cocina de forma autónoma y libre, para así formar vínculos con otras mujeres en los que se empoderen y desarrollen menús que expresen y manifiesten sus emociones, experiencias y vivencias, como mujeres que se empoderan de sus realidades, para así crear un espacio y red que les permita afrontar las dificultades con las que se encuentran en la vida cotidiana (ALMANZA SALAZAR DANIELA & PARRA PEÑA ANGELA MARIA, 2016).

Se ha demostrado repetidas veces que empoderar a las mujeres y niñas tiene un efecto propagador que permite la promoción y crecimiento, adicionalmente reconocer este hecho permite otros desarrollos sociales como el crecimiento de la economía y el desarrollo a nivel mundial del país, pues al integrarlas de manera activa y participativa en la sociedad, permite un auge del desarrollo (Lucia et al., 2019).

De esta forma, el estudio de las condiciones que favorecen el empoderamiento de la mujer y su reconocimiento es una parte fundamental para comprender los procesos necesarios que les permitirán tomar decisiones sobre sus vidas, comunidades y formar parte de la construcción social (Omunur, 2023).

El empoderamiento está considerado como el proceso de adquisición “de poder” tanto de manera individual como de manera colectiva dando los medios necesarios para actuar tomando decisiones para sus vidas y la sociedad (Charlier Sophie et al., 2007).

Las mujeres jóvenes estudiantes universitarias de gastronomía de la universidad Javeriana de Cali son parte de esta comunidad femenina que en su vida profesional deben empoderarse, para atravesar los obstáculos que interfieren en su camino durante su etapa laboral, desarrollo integral y profesional, evidenciando la importancia de afianzar este empoderamiento por medio de una mayor visibilidad de logros. Estas son razones por las cuales las mujeres jóvenes universitarias están reconociendo sus capacidades y habilidades, para así inspirar a otras mujeres a sumarse, formando parte de los espacios y lugares en la sociedad que desean, ocupando estos con seguridad y dignidad.

Este proyecto tiene como objetivo visibilizar, a través de un performance gastronómico, (una preparación de repostería, testimonios y una presentación de danza), el empoderamiento de las mujeres jóvenes que estudian gastronomía en la Universidad Javeriana de Cali. Este espacio será una oportunidad para expresar, mediante la gastronomía, los testimonios y la danza, su fuerza, su diversidad y creatividad e invitar a otras mujeres a apropiarse de sus historias y de sus vidas.

Objetivo general.

Visibilizar el empoderamiento de las estudiantes de gastronomía y artes culinarias mediante un gastro performance que combine testimonios, danza y una preparación de repostería, con el fin motivar a otras mujeres a empoderarse en el ámbito culinario.

Objetivos específicos.

1. Identificar un grupo de mujeres jóvenes estudiantes universitarias de gastronomía y artes culinarias que hayan demostrado tener un proceso de empoderamiento significativo.
2. Analizar cómo es una mujer empoderada dentro de la gastronomía.

3. Realizar una preparación de repostería simbólica del empoderamiento femenino.
4. Mostrar el empoderamiento femenino de las mujeres jóvenes dentro de la gastronomía a través de un proceso performativo.

Marco teórico.

El empoderamiento y la creación de redes de apoyo.

El empoderamiento femenino busca romper los estereotipos de género y garantizar que hombres y mujeres tengan las mismas oportunidades laborales y económicas. Sin embargo, para lograrlo, es crucial tener en cuenta tanto los factores impulsores como los inhibidores, los cuales permiten la creación de redes de apoyo que faciliten la incorporación de las mujeres al mercado laboral en áreas como la gastronomía, convirtiéndose esto en un impulso para su empoderamiento (García Arteaga et al., 2021).

La ONU y el avance hacia la equidad de género.

En este contexto, el fortalecimiento de la unidad femenina ha sido clave. En 1970 comenzó una nueva etapa en la lucha por la igualdad entre hombres y mujeres. La Organización de las Naciones Unidas (ONU), con el fin de elaborar estrategias y planes de acción para el adelanto de las mujeres, convocó la primera Conferencia Mundial sobre la Mujer, celebrada en México en 1975. Este evento, representado en la Figura 1, tuvo como objetivo fundamental la equidad de género. La conferencia marcó un giro en la percepción de las mujeres, que, hasta ese momento, eran vistas como dependientes. A partir de entonces, se las posicionó al mismo nivel que los hombres, otorgándoles los mismos derechos a los recursos y a las oportunidades. Esta transformación dio paso a las agendas de trabajo de las siguientes tres Conferencias Mundiales: Copenhague (1980), Nairobi (1985) y Beijing (1995) (Aguayo Eva & Lamelas Nélica, 2012).

Figura 1.

Imagen de la conferencia mundial sobre la mujer en México 1975.



Fuente: (Periódico el universal, 2023)

El enfoque de género en las conferencias mundiales.

Durante la década de los 80, las conferencias y agendas de trabajo permitieron una perspectiva centrada en el empoderamiento femenino, proponiendo soluciones para las asimetrías de poder entre hombres y mujeres. En los años 90, especialmente en la Conferencia de Beijing, se reconoció la necesidad de incorporar a las mujeres en la toma de decisiones sobre el desarrollo en diversas áreas. Este enfoque subrayó la importancia de reevaluar la estructura social y las relaciones entre sus integrantes desde una perspectiva de género (Aguayo Eva & Lamelas Nélica, 2012).

Figura 2.

Porcentajes de mujeres menores de 25 años con nivel educativo y ocupación en escaños en Latinoamérica.

Países	Mujeres con al menos nivel secundario de educación %	Mujeres en Escaños (%)
Argentina	57.0	38.5
Bolivia	55.1	25.4
Brasil	44.8	9.6
Chile	67.3	14.2
Colombia	48.0	12.7
Costa Rica	54.4	36.8
Cuba	73.9	43.2
Ecuador	44.2	32.3
Guatemala	15.6	12.0
Haití	22.5	4.2
Honduras	31.9	18.0
México	55.8	26.2
Nicaragua	30.8	20.7
Panamá	63.5	8.5
Paraguay	45.4	12.5
Perú	57.6	27.5
R. Dominicana	49.7	15.2
Salvador (El)	40.5	19.1
Uruguay	56.6	18.0
Venezuela	33.4	17.0

Fuente: PNUD (Informe de Desarrollo Humano 2011).

Fuente: (Midiendo el empoderamiento femenino en América Latina, 2012)

Desigualdad en la participación laboral y económica de las mujeres.

En Colombia, según datos de 2011, el 48% de las mujeres jóvenes menores de 25 años habían alcanzado al menos el nivel de educación secundaria. Sin embargo, la presencia femenina en cargos de toma de decisiones era solo del 12,7%, lo que refleja una desigualdad persistente en cuanto a la representación femenina en el ámbito laboral. A pesar de su formación académica, las mujeres enfrentan una inequidad que se traduce en menores ingresos y escasas oportunidades de ascenso en la jerarquía organizacional (Flórez Lina, 2019).

Desigualdad de género en el sector gastronómico.

Esta desigualdad no es ajena al sector gastronómico, donde las mujeres enfrentan barreras de género constantes. En las cocinas, las jerarquías de género se reflejan en la asignación de tareas, delegando a las mujeres actividades consideradas más "simples", basadas en estereotipos sobre sus "capacidades" (Cordeiro Viana, 2022). Las luchas por la equidad han hecho que las mujeres en la gastronomía desarrollen una resiliencia esencial para su éxito. Según la teoría de Vanistendael et al., (2009) la resiliencia es una capacidad no visible

físicamente, pero fundamental para construir una vida. Las mujeres en la cocina deben incorporar esta resiliencia para persistir y abrirse paso en un ámbito tradicionalmente dominado por hombres.

La resiliencia como herramienta para el empoderamiento.

Para las mujeres ha sido una constante el irse abriendo espacios y demostrar que tienen capacidades para desempeñar roles importantes en el mundo gastronómico, el trabajo culinario, la elaboración de alimentos, es una actividad fuertemente marcada por un componente de género, que ha dado espacio a una brecha entre las mujeres cuando realizan trabajos de cocina en el ámbito doméstico y a los hombres cuando se realiza de forma profesional, en establecimientos como restaurantes donde no solo se vulnera la integridad de las mujeres. Para lograr obtener respeto en este entorno, y ser reconocido como un buen profesional, se debe seguir trabajando a pesar de sentir dolor, estar herido, estar incómodo o tener algún problema de salud. Siempre se debe resistir, ser fuerte, “hacer frente al desafío”. para sobrevivir en este entorno, las mujeres deben actuar como “hombres” (Briguglio, 2017).

El camuflaje de la feminidad en la cocina profesional.

En Francia, para que las mujeres sean reconocidas profesionalmente en la cocina, según Patricia Marie (2018), se les exige "camuflar" su feminidad para integrarse a las brigadas de cocina, lo que implica que deben adoptar una actitud similar a la de los hombres (Cordeiro Viana, 2022). Este fenómeno revela cómo los estereotipos de género siguen siendo una barrera para las mujeres en la gastronomía, ya que se les asocia con habilidades de delicadeza y cuidado, lo que dificulta su incursión en cocinas que requieren fuerza y resistencia física.

La exclusión de la mujer de la cocina profesional.

En relación con lo anterior, los estereotipos de género siguen siendo una sombra que persigue a las mujeres en todos los ámbitos y es obstáculo para su empoderamiento en el área de la gastronomía. Las mujeres siguen siendo asociadas a habilidades de delicadeza y

cuidado, dificultando su entrada en aquellas cocinas que requieren un componente de fuerza mayor, siendo así una variante que se interpone en su progreso. Además, el asociar de manera inmediata a la mujer con la cocina tradicional, es una forma de excluirla de la cocina profesional. En este sentido, el catalogar las habilidades según un género, surge a partir de pensamientos patriarcales hegemónicos que limitan el campo de acción de la mujer. Un claro ejemplo de esta inequidad es la escasa representación femenina en el mundo de la alta gastronomía. En 2019, por primera vez, cinco mujeres ocuparon un lugar en la lista de chefs con tres estrellas Michelin, en comparación con la gran cantidad de chefs masculinos que han alcanzado esta distinción. A pesar de los avances en la lucha por la igualdad de género, aún persiste una gran brecha entre hombres y mujeres, evidenciada en la baja participación laboral femenina y las disparidades salariales (Lucia et al., 2019).

Figura 3

Representación gráfica de mujeres poseedoras de 3 estrellas Michelin en el mundo en el 2019.



Fuente: (ONU mujeres, 2020)

Estado del arte.

Iniciativas para cerrar las brechas de género en la gastronomía.

Con el objetivo de cerrar la brecha de género en el mundo de la gastronomía, organizaciones y personas independientes han optado por promover postulados que resalten el valor y el talento de las mujeres en este campo. En este sentido, han surgido propuestas como iniciativas que buscan visibilizar a las mujeres, destacándolas no solo por su buen desempeño gastronómico, sino también resaltando sus cualidades empresariales y capacidades de liderazgo, lo que pone en evidencia la calidad de su trabajo (Universitat de Barcelona & Barcelona Culinary Hub, 2023).

Gastromujeres: un espacio para la reflexión y la visibilidad femenina.

Adicionalmente, existen iniciativas como “Gastromujeres”, cuyo propósito es reunir a mujeres para discutir, reflexionar y plantear soluciones a las problemáticas presentes en el mundo gastronómico. Este espacio está diseñado para empoderar a las mujeres, permitiéndoles visibilizar proyectos, emprendimientos e iniciativas con una visión femenina. Es un espacio inclusivo que promueve la diversidad en la gastronomía, contribuyendo así a reducir la brecha de género que aún persiste en esta profesión (REVISTA WHATS UP, 2022). Esto crea una plataforma para resaltar el trabajo y las habilidades de las mujeres en la gastronomía, generando más referentes con los cuales otras mujeres pueden identificarse y tomar como inspiración.

El rol de las mujeres jóvenes en la transformación del sector gastronómico.

Además, se convierte en una oportunidad para las mujeres jóvenes que han elegido la gastronomía como su profesión, siendo conscientes de que ellas representan el presente y el futuro de este campo. Por lo tanto, es indispensable brindarles los espacios adecuados para su desempeño, así como las herramientas necesarias para sentirse empoderadas en su labor. Tal como lo afirman en Gastromarkers (2022) “es urgente dar valor al rol determinante que

ocupan las mujeres en el campo de la alimentación, contando historias inspiradoras sobre ellas, que incentiven a las futuras generaciones”. Esta afirmación invita a las mujeres jóvenes en gastronomía a apropiarse de sus capacidades y de sus historias, brindándoles la oportunidad de reconocerse a sí mismas como dignas y capaces de ocupar altos cargos en este ámbito.

Figura 4.

Fotografía de la reunión de Gastromujeres en el 2019 en Bogotá, Colombia.



Fuente: (Red De Eventos Gastronómicos De Colombia, 2019)

Liderazgo femenino y emprendimiento transformador

Asimismo, otra experiencia transformadora es la que ofrece Mompreneurs Colombia en Vivo, un espacio que reúne a mujeres emprendedoras de Latinoamérica en un ambiente de energía y conexión. A través de conferencias inspiradoras y talleres prácticos, Mompreneurs Fest se presenta como una oportunidad única para aprender, crecer y conectar con un ecosistema vibrante de mujeres que están redefiniendo el mundo empresarial con creatividad, determinación y pasión. En este evento, las participantes cuentan con el apoyo de mentores de alto nivel y aliados empresariales de la región, convirtiéndose en un espacio donde los sueños se hacen realidad y donde el espíritu emprendedor alcanza su máximo potencial (Mompreneurs Colombia, 2024).

Figura 5.

Imagen de la celebración Mompreneurs Fest. La Fiesta de emprendimiento más grande de Latinoamérica realizada en Abril 2024 en Colombia.



Fuente: (Minuto 30, 2024)

Espacios de visibilidad y empoderamiento femenino.

Entendiendo este contexto, se pueden identificar estos espacios como formas de expresión mediante las cuales las mujeres son resaltadas y empoderadas, no solo en el ámbito gastronómico, sino también en el reconocimiento colectivo y público de sus habilidades y capacidades. Estos espacios permiten la creación de figuras que sirven como referentes para otras mujeres. En palabras de Sanda Ojiambo, CEO del Pacto Mundial de Naciones Unidas: “La evidencia es clara: cuando las mujeres están empoderadas, todos se benefician.” Es decir, se generan economías más fuertes, justas y estables, mejorando la calidad de vida de las mujeres y de la comunidad (Pacto Mundial Red Española, 2022).

La gastronomía como experiencia performativa y transformadora.

Más allá del empoderamiento femenino en el ámbito gastronómico, es fundamental analizar cómo también la gastronomía contemporánea ha evolucionado hacia experiencias que trascienden el acto de alimentarse. Este enfoque experiencial, que incorpora elementos

performativos, artísticos y multisensoriales, crea nuevos lenguajes para transmitir mensajes y generar reflexiones profundas en los comensales. Estas propuestas gastronómicas performativas representan plataformas ideales para visibilizar problemáticas sociales y promover transformaciones culturales, incluido el empoderamiento femenino en contextos profesionales tradicionalmente masculinizados.

Simone Mattar: narrativa social desde la cocina performativa.

Un referente significativo en este ámbito es la propuesta "Como Penso Como" (Cómo Pienso, Cómo Como) de la chef brasileña Simone Mattar, quien a través de experiencias gastronómicas inmersivas crea narrativas que invitan a la reflexión sobre temas sociales y culturales. Mattar utiliza el espacio gastronómico como un "escenario" donde los alimentos se convierten en elementos narrativos que comunican historias, problemáticas e identidades (Simone Mattar, 2019). Su trabajo demuestra cómo la comida puede funcionar como un lenguaje universal que, al ser contextualizado en una experiencia performativa, amplifica su poder comunicativo y transformador.

Figura 6.

Fotografía del evento “Como penso como” por Simone Mattar en Sao Pablo, Brasil en el 2019.



Fuente: (LeBlog, 2019)

La danza de Lucía: cuerpo, identidad y expresión en la cocina contemporánea.

En esta misma línea, el trabajo de Lucía en el Basque Culinary Center (BCC) incorpora elementos de danza contemporánea a la experiencia gastronómica. La propuesta "La danza de Lucía" integra movimientos corporales que representan procesos culinarios, estableciendo un diálogo entre el cuerpo, el espacio y la comida. Esta aproximación multisensorial refuerza la idea de que la gastronomía puede ser un vehículo para expresar identidades y reivindicaciones, incluidas aquellas relacionadas con el género y el reconocimiento profesional. Así, se establece una conexión profunda entre el ser, el cuerpo y el medio gastronómico como espacio de construcción y percepción de identidad.

Figura 7.

Fotografía del postre en honor a la bailarina Lucía Lacarra nombrado como "La danza de Lucía" en el Basque Culinary Center en el 2023.



Fuente: (Donostitik.com, 2023)

StreetXO: gastronomía participativa como ruptura de jerarquías.

Por otra parte, el concepto de StreetXO Brunch en Dubái, desarrollado por el chef Dabiz Muñoz, ejemplifica cómo los espacios gastronómicos pueden convertirse en entornos de interacción social que desafían las convenciones establecidas. Esta experiencia culinaria

rompe con la tradicional división entre cocina y comedor, así como entre chef y comensal, generando un espacio de co-creación donde la preparación de los alimentos se transforma en un espectáculo participativo (Rivas, 2024). Si bien la propuesta de Muñoz no se enfoca específicamente en temas de género, su formato evidencia el potencial de las experiencias gastronómicas participativas para cuestionar jerarquías y roles preestablecidos, aspecto fundamental en cualquier proceso de empoderamiento.

Figura 8.

Fotografía del brunch en el restaurante StreetXO en Dubái donde el espectáculo incluye a los comensales en su dinámica.



Fuente: (Timeoutdubai.com, 2024)

Gastro performance como herramienta de empoderamiento y visibilidad femenina.

Estos referentes experienciales permiten expresar el empoderamiento femenino desde otras dinámicas y perspectivas, ofreciendo metodologías y formatos concretos mediante los cuales es posible visibilizar y celebrar la participación de las mujeres en el ámbito gastronómico profesional. La fusión entre gastronomía, testimonio y expresión corporal constituye una

poderosa herramienta comunicativa que no solo muestra las habilidades técnicas de las mujeres en esta profesión, sino que también materializa sus experiencias, desafíos y logros en un formato que apela a múltiples dimensiones de la percepción humana.

La presente investigación se nutre de estos enfoques para proponer una experiencia de gastro performance que, mediante la integración de preparaciones culinarias, testimonios personales y elementos dancísticos, busca crear un espacio de reconocimiento y empoderamiento para las mujeres jóvenes de la carrera de Gastronomía y Artes Culinarias de la Universidad Javeriana de Cali. Esta aproximación multisensorial y performativa pretende ir más allá de la simple degustación, convirtiéndose en un acto de reivindicación y visibilidad que cuestione las estructuras de poder en el ámbito culinario profesional, al tiempo que celebra la diversidad de formas en que la mujer se empodera y se expresa dentro de este medio.

Materiales y métodos.

La metodología utilizada para el desarrollo de este proyecto fue mixta, dado que se requerían factores cualitativos y cuantitativos para lograr su objetivo final con un alcance transversal. La metodología propuesta está diseñada para dar respuesta a cada uno de los objetivos específicos planteados, asegurando la coherencia entre los propósitos de la investigación y los procedimientos para alcanzarla.

Objetivo 1: Identificar un grupo de mujeres jóvenes estudiantes universitarias de gastronomía y artes culinarias que hayan demostrado tener un proceso de empoderamiento significativo.

Para lograr este objetivo se empleó un enfoque cualitativo, ya que la selección de las mujeres como candidatas óptimas para este objetivo fue basado en el concepto “empoderamiento” descrito por Charlier Sophie et al., (2007), además se utilizaron algunas preguntas planteadas en el “manual Instrumento para medir el empoderamiento de la mujer” (Elemí Hernández et al., 2008), las cuales fueron modificadas de acuerdo al contexto

y la necesidad. En esta ocasión considerando la trayectoria culinaria que han trazado desde su ingreso al mundo gastronómico, además de su desarrollo personal como mujer a lo largo del tiempo en la institución universitaria destacando cualidades como: personalidad, esencia, ideologías, coherencia con su discurso personal y relación con otras mujeres.

Técnicas e instrumentos.

Para esto se empleó una observación detallada y entrevistas como herramientas principales, para conocer su perspectiva y posición frente a cada uno de los ítems. Estas técnicas permitieron identificar un grupo de cinco mujeres que representaran la diversidad existente en el medio culinario dentro del espacio educativo de la Universidad Javeriana de Cali, en la carrera de Gastronomía y Artes Culinarias.

Preguntas realizadas:

1. Las mujeres tenemos la capacidad para ocupar puestos de poder y liderazgo.
2. Lo único que se necesita para ser líder es ser emprendedora.
3. Las mujeres tenemos las mismas oportunidades que los hombres para acceder a los diferentes puestos como chef, sous-chef, investigadora, etc.
4. Me gustaría que más mujeres accedieran a puestos de poder.
5. Alguien siempre me ayuda a decidir qué es bueno para mí.
6. Me siento satisfecha conmigo misma.
7. Disfruto cuando soy única y diferente.
8. Trato de cumplir con las expectativas o anhelos que mis seres queridos tienen en mí.
9. Soy coherente con lo que siento y pienso y actúo en cada situación respecto a eso, aunque signifique dejar o cambiar algo.
10. Mi carrera o actividad actual la elegí sin presiones.

Procedimiento:

1. Ser una mujer joven estudiante de Gastronomía y Artes culinarias de la Universidad Javeriana de Cali.
2. Tener en cuenta las características requeridas para los perfiles ideales: desarrollo culinario, un desempeño en el medio a través de emprendimientos, concursos e intervenciones gastronómicas, etc., una postura personal congruente y coherente y buena relación con otras mujeres.
3. Realizar una búsqueda de estos perfiles entre los semestres académicos de la carrera de gastronomía.
4. Seleccionar a cinco mujeres que cumplan con estos perfiles.

Objetivo 2: Analizar cómo es una mujer empoderada dentro de la gastronomía.

Para lograr este objetivo, se realizó una encuesta. Al elaborar las preguntas se tuvo en cuenta el tipo de perfil que se deseaba obtener para la construcción de la propuesta gastronómica, el cual era una mujer joven universitaria empoderada con un desarrollo en el mundo culinario (emprendimientos externos o internos al campus universitario, participación en concursos de cocina, semilleros de investigación, etc.) Entendiendo esto se perfilaron preguntas que hicieran referencia y conexión con el sentimiento del empoderamiento, el porqué es importante, casos hipotéticos de descripción de sabores de la persona, la palabra empoderamiento y la forma en cual se veían a sí mismas. Esto con la finalidad de obtener respuestas que permitieran entender un poco más a una mujer joven relacionada con la gastronomía y su empoderamiento, dejando el paradigma de un empoderamiento grande y comercial, y aterrizándolo a realidades como la diversidad de las mujeres jóvenes estudiantes que están abriéndose espacio en el mundo gastronómico y la sociedad.

Técnicas e instrumentos:

Se aplicó una encuesta abierta a todas las mujeres estudiantes de la carrera de Gastronomía y Artes Culinarias con el fin de conocer su perspectiva sobre el empoderamiento en este ámbito.

Las preguntas formuladas fueron las siguientes:

1. ¿Sabes qué es el empoderamiento?
2. ¿Te consideras una mujer empoderada?
3. Si fueras un sabor ¿Cuál crees que serías o que combinación de sabores o preparación te describiría? ¿Por qué?
4. Si el empoderamiento fuese un sabor o una combinación de sabores ¿Cuál crees que sería? ¿Por qué?
5. Escribe 3 palabras que para ti se asocien con la palabra "Empoderamiento" no necesariamente deben ser características.
6. La razón por la cual empezaste a estudiar gastronomía ¿Sigue siendo la misma razón por la cual ahora ejercerías la carrera?
7. ¿Estás orgullosa de la mujer que eres ahora?

Procedimiento:

1. Diseñar y aplicar una encuesta sobre la relación entre las mujeres en gastronomía y su percepción del empoderamiento.
2. Recopilar y analizar los resultados obtenidos.
3. Identificar los elementos clave que definen a una mujer empoderada dentro del ámbito gastronómico, según la perspectiva de las estudiantes de Gastronomía y Artes Culinarias.
4. Utilizar los hallazgos para conceptualizar y desarrollar la propuesta gastronómica, asegurando que refleje la identidad y visión del colectivo estudiado.

Objetivo 3: Realizar una preparación de repostería simbólica del empoderamiento femenino.

El desarrollo de este objetivo se llevó a cabo una vez los resultados de la encuesta fueron analizados, utilizando como instrumento los sabores, perfiles, características y texturas que las mujeres comentaban desde su percepción y conocimiento de lo que es el empoderamiento y una mujer empoderada.

Técnicas e instrumentos:

Se utilizaron los resultados de la encuesta realizada por las estudiantes de la carrera de gastronomía y artes culinarias, los cuales fueron utilizados para la creación de un entremet con núcleo fluido en forma de glóbulo rojo.

Procedimiento:

1. Entender el análisis de las encuestas.
2. Extraer los perfiles de sabores y texturas que fueron más reiterativos y relevantes que fueron mencionadas en la encuesta.
3. Realizar pruebas con diferentes ingredientes y técnicas.
4. Realizar pruebas de aprobación organoléptica con las mujeres jóvenes de gastronomía hasta obtener un resultado acertado.

Figura 6.

Prototipo propuesto para la elaboración del postre: Glóbulo rojo en entremet.



Fuente: (Cédric Grolet, 2025)

Objetivo 4: Mostrar el empoderamiento femenino de las mujeres jóvenes dentro de la gastronomía través de un proceso performativo.

Para el desarrollo de este objetivo se recopilaron las ideas que se comentaron en la encuesta con relación al empoderamiento, las historias personales de las mujeres, el entremet y la danza, esto para mostrar de manera performativa, gastronómica y visual el empoderamiento de las mujeres jóvenes de gastronomía y artes culinarias de la Universidad Javeriana de Cali.

Técnicas e instrumentos:

Se realizó una recopilación de todos y cada uno de los datos utilizados para alcanzar los objetivos anteriores y se realizó la construcción del escenario con la información.

1. Revisión de toda la información previamente obtenida.
2. Identificar la información más relevante.
3. Llevar a la danza aquellas características importantes que se destacaron.
4. Diseñar del espacio.
5. Diseñar el cronograma del espacio.
6. Puesta en escena del espacio, la danza, los testimonios y la preparación.

Resultados.

Objetivo 1.

Se encontró una gran cantidad de mujeres jóvenes universitarias empoderadas dentro de la carrera de gastronomía y artes culinarias que cumplían con el perfil que se buscaba, comprendiendo que el espacio y contexto en el cual se estudia crea oportunidades para empoderarse, debido a que este también influye en su motivación, relaciones y percepción de si mismas y otras mujeres de manera positiva.

Objetivo 2.

Las respuestas de las participantes fueron registradas y analizadas para emplearse como base para la creación del espacio gastronómico y el diseño de una preparación de repostería alineada con la representación del colectivo (ver anexo I).

Algunos de los resultados que más se destacaron fueron:

- La gran mayoría se consideran mujeres empoderadas.
- La mayoría de las mujeres se enorgullecen de la mujer que son en la actualidad.
- Palabras clave: poder, fuerza, liderazgo, resiliencia, valor, identidad.
- Sabores y sensaciones que asocian con el empoderamiento: Picante, chocolate al 70%, ácido y dulce.
- Observaciones: una preparación por capas, distintas texturas, algunas lo asociaron con un postre o preparaciones frías.

Objetivo 3.

Entendiendo los resultados del objetivo anterior, se elaboró un entremet à cœur coulant, es decir, un entremet con núcleo fluido, resultado de la evolución de la alta pastelería francesa contemporánea y popularizado por Cédric Grolet en su pastelería parisina con productos de frutas semi realistas (Cédric Grolet, 2025). Este producto se elaboró en forma de glóbulo rojo, como símbolo de la resiliencia que caracteriza a las mujeres en el

ámbito gastronómico. Esta forma representa los desafíos que enfrentan en su día a día, tanto a nivel profesional como personal, y cómo, al reformularse como mujeres y como personas, logran alcanzar sus objetivos. Este diseño establece un paralelo con el recorrido del glóbulo rojo en el cuerpo: una célula que, para cumplir su función, debe adaptarse, cambiar de forma y atravesar distintos espacios estrechos. De este modo, el postre se convierte en una metáfora visual y sensorial de la capacidad de transformación, resiliencia y determinación que poseen estas mujeres.

Muestra 1.

El entremet fue degustado por estudiantes de gastronomía (mujeres), las cuales tenían conocimiento previo de qué era el empoderamiento, además se les explicó el perfil de sabores que había resultado a partir de la encuesta anteriormente realizada para la elaboración del producto. Las participantes concluyeron que visualmente era muy agradable, sin embargo, carecía de texturas y no cumplía completamente con el perfil de sabores que se buscaba (ver anexo II).

Figura 7.

Encuesta de satisfacción con relación al entremet en forma de glóbulo rojo.

¿Visualmente es agradable?	¿Físicamente cumple con un aproximado de "glóbulo rojo"?	¿La combinación de texturas es agradable?
Sí	No	Sí
Sí	No	Un poco
Sí	No	Sí
Sí	No	Un poco
Sí	No	Sí
Sí	No	No
Sí	Sí	Sí
Sí	Sí	Sí
Sí	No	Sí
Sí	No	Sí

Fuente: Encuesta realizada a las participantes.

Figura 8.

Encuesta de satisfacción con relación al entremet en forma de glóbulo rojo.

Entendiendo que la mayoría asociaron el empoderamiento con sabores cítricos, amargos y picantes, ¿este producto cumpliría con ese perfil o aproximado?	¿La proporción de ganache-relleno es la adecuada?	¿lo volverías a consumir?	¿Mejorarías algo?
No	Se pierden los sabores porque hay mucho ganache	No	Menos ganache y cambiar de sabor el relleno. Sabe bien, pero no cumple
No	Sí, sabe rico. me encanta	Sí	De pronto ponerle menos cardamomo ya que se siente mucho y genera una discusión en boca
No	Sí, me gusta	Sí	Nada
No	Demasiado ganache	No	Reducir el ganache y aumentar el relleno, además cumplir con el perfil que se pide
Sí	Un poco	Sí	Reducir el ganache, se pueden opacar algunos sabores y también quitar el cardamomo ya que es demasiado invasivo
No	Demasiado ganache	No	Cambiar los sabores por algo cítrico para que pueda cumplir con el perfil. además, quizás añadir kengibre para ese toque aromático y picante que se busca sin ser invasivo
No	Puede mejorar	Sí	Hacer un glaseado de chocolate temperado para añadir más textura en boca y explorar con algún cítrico en mayor proporción
No	Aumentar el relleno	Sí	Podría glasear con chocolate para un acabado distinto, aunque el espejo está increíble, para generar textura es lo ideal.
Sí	Sí, me gusta	Sí	Si debe cumplir con el picante añadirlo
No	Me gusta	Sí	Buscar algún cítrico como limón

Fuente: Resultados de la encuesta realizada a las participantes.

Muestra 2.

El producto fue degustado por estudiantes de la carrera de gastronomía, las cuales ya tenían conocimiento sobre el proyecto y producto anteriormente elaborado. Las observaciones que realizaron hicieron énfasis en el buen manejo de la proporción del relleno-ganche. Algunas sugirieron sustituir el jengibre por otro producto y mejorar notablemente la apariencia del producto. A pesar de su apariencia, también se pudo observar que la cercanía con el objetivo de lograr un “glóbulo rojo” se estaba aproximando (ver anexo II).

Figura 9.

Encuesta de satisfacción con relación al entremet en forma de glóbulo rojo.

¿Visualmente es agradable? ▾	¿Físicamente cumple con un aproximado de "glóbulo rojo" ▾	¿La combinación de texturas es agradable? ▾
No	Sí	Un poco
Sí	Sí	No mucho
No	No	No mucho
Sí	Sí	Un poco
Sí	Sí	Sí
No	No	Un poco
Sí	No	Sí
Sí	No	Sí
Sí	Sí	Un poco
Sí	No	Sí

Fuente: Encuesta realizada a las participantes.

Figura 10.

Encuesta de satisfacción con relación al entremet en forma de glóbulo rojo.

Entendiendo que la mayoría asociaron el empoderamiento con sabores cítricos, amargos y picantes, ¿este producto cumpliría con ese perfil o aproximado?	¿La proporción de ganache-relleno es la adecuada?	¿lo volverías a consumir?	¿Mejorarías algo?
Sí	Está muy bien, se pueden percibir bien los sabores	Sí	Lo glasearía con algún chocolate y buscaría como reducir esas estrías
Sí	Me gusta, es diferente y rica	Sí	La apariencia y quizás cambiar el lulo ya que es demasiado cítrico
Sí	Está mejor que la anterior	Sí	La apariencia, reducir las rayas que le quedaron marcadas, pero es más cerca de glóbulo
Sí	Se mezclan bien	Sí	Buscar alguna otra alternativa que acompañe el maracuyá
Sí	Perfecta	Sí	La apariencia nada más
Sí	Ideal	Sí	Buscar algún dulce que pueda darle equilibrio ya que es demasiado ácido
Sí	Sí	Sí	La apariencia
Sí	Sí, muy rica	Sí	Cambiar el jengibre ya que opaca muchos sabores
Sí	perfecta	Sí	Buscar algo que sustituya el jengibre ya que es bastante invasivo
Sí	Sí	Sí	Intentar alguna pimienta o ají que no sea tan invasivo

Fuente: Resultados de la encuesta realizada a las participantes.

Muestra 3.

Las estudiantes nuevamente probaron el entremet tras los cambios realizados sujetos a las sugerencias que se hicieron con la muestra anterior. En esta ocasión, se pudo observar un índice de satisfacción y aprobación cercano al 100%, cumpliendo con el perfil de sabores deseado, mejorando la textura y un acabado que visualmente les era atractivo. Las participantes quedaron satisfechas con el producto y comentaron que se logró captar la esencia de lo que es el empoderamiento (ver anexo II).

Figura 11.

Encuesta de satisfacción con relación al entremet en forma de glóbulo rojo.

¿Visualmente es agradable? ▾	¿Físicamente cumple con un aproximado de "glóbulo rojo" ▾	¿La combinación de texturas es agradable? ▾
Sí	Sí	Sí
Sí	Sí	Sí
Sí	Sí	Sí
Sí	Sí	Sí
Sí	Sí	Sí
Sí	Sí	Sí
Sí	Sí	Sí
Sí	Sí	Sí
Sí	Sí	Sí
Sí	Sí	Sí

Fuente: Encuesta realizada a las participantes.

Figura 12.

Encuesta de satisfacción con relación al entremet en forma de glóbulo rojo.

Entendiendo que la mayoría asociaron el empoderamiento con sabores cítricos, amargos y picantes, ¿este producto cumpliría con ese perfil o aproximado? ▾	¿La proporción de ganache-relleno es la adecuada? ▾	¿lo volverías a consumir? ▾	¿Mejorarías algo ▾
Sí	Me encanta	Sí	Nada, está delicioso. muy diferente
Sí	Sí, totalmente	Sí	no es muy acertado
Sí	Sí, quizás aumentar un poco el relleno, pero así está mjuuy bien	Sí	nada
Sí	Me encanta, es muy diferente el sabor	Sí	Nada
Sí	Sí	Sí	Aumentaría el tamaño de la porcion
Sí	Sí totalmente	Sí	no
Sí	increíble	Sí	Nada
Sí	Está muy bien porporcionada	Sí	El tamaño hacerlo más grande
Sí	Sí	Sí	No
Sí	Sí, permite que haya una danza muy ieresante y los sabores son armoniosos y sorpresivos	Sí	No

Fuente: Respuesta de la encuesta realizada a las participantes.

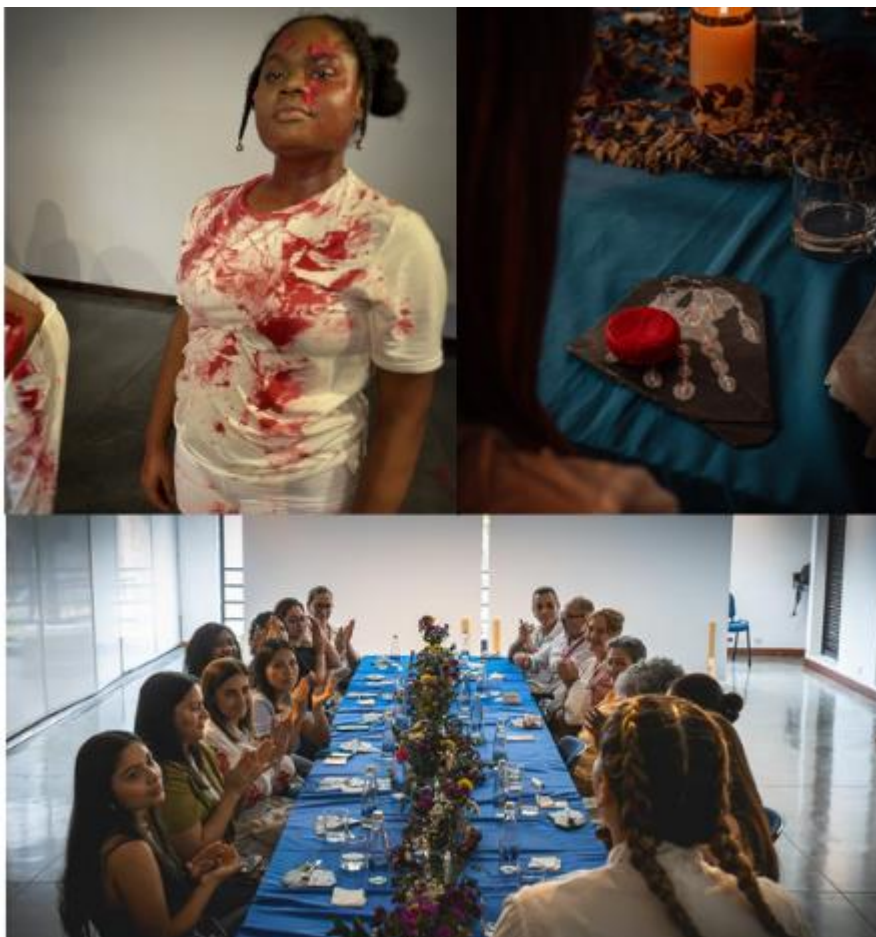
Objetivo 4.

Se evidenció una profunda sensibilidad por parte de las participantes. Al finalizar el encuentro, expresaron una gran gratitud por haber formado parte de un espacio como este,

describiéndolo como un momento de alivio y conexión. Asimismo, se hizo visible la sensibilidad que existe en el entorno gastronómico respecto a la lucha por la visibilidad femenina y la manera en que nosotras, como mujeres, nos vinculamos con la cocina. Fue un espacio cargado de reflexión y satisfacción. Destacaron especialmente el impacto que tuvo la intervención dancística, la cual, por su diversidad y fuerza simbólica, logró transmitir un mensaje profundo y conmovedor. Adicionalmente comentaron su gusto por la preparación, describiéndolo como un producto que logró captar los matices de lo que es el sabor del “empoderamiento”. Para mayor visibilidad del espacio ver anexo III.

Figura 13.

Fotografías de la puesta en escena del proyecto de grado.



Fuente: Fotografías tomadas por el fotógrafo Juan Andrés Bermúdez.

Discusión.

Objetivo 1: Identificar un grupo de mujeres jóvenes estudiantes universitarias de gastronomía y artes culinarias que hayan demostrado tener un proceso de empoderamiento significativo.

Se logró identificar un número considerable de mujeres jóvenes estudiantes de Gastronomía y Artes Culinarias con procesos claros de empoderamiento. Esto se debe, en gran parte, al contexto institucional que ofrece la Universidad Javeriana de Cali, el cual promueve activamente espacios de equidad, inclusión y expresión segura. Iniciativas como el círculo de mujeres han generado ambientes de confianza donde las estudiantes pueden compartir, fortalecerse y construir lazos desde una perspectiva positiva y proactiva. Asimismo, el estatus socioeconómico de muchas estudiantes les brinda acceso a educación, información y herramientas para desarrollar su autonomía. Otro factor relevante es la estructura del programa académico, el cual fomenta el compañerismo, la diversidad, la expresión creativa y el respeto mutuo, sin distinción de género. Finalmente, la posibilidad de participar en semilleros de investigación, concursos gastronómicos y otras actividades extracurriculares fortalece la confianza y la visibilidad de estas mujeres, facilitando procesos de empoderamiento genuinos desde la universidad hacia el entorno profesional.

Objetivo 2: Analizar cómo es una mujer empoderada dentro de la gastronomía.

A partir de los resultados obtenidos en la encuesta, y considerando el contexto institucional previamente descrito, fue posible concluir que las mujeres jóvenes tienen una comprensión diversa del empoderamiento. Cada una lo vive y lo expresa desde su historia, su cuerpo, su formación y sus propias experiencias, lo que refuerza la idea de que no existe una única forma de ser una mujer empoderada en el ámbito gastronómico. Sin embargo, a pesar de estas diferencias, emergieron coincidencias significativas: todas las participantes asociaron el empoderamiento con conceptos como libertad, fuerza y autenticidad. Este hallazgo pone en evidencia la riqueza de perspectivas existentes en el medio, y subraya la

importancia de generar espacios donde esa diversidad pueda ser reconocida, celebrada y representada.

Objetivo 3: Realizar una preparación de repostería simbólica del empoderamiento femenino.

Al comprender que cada mujer vivía el empoderamiento desde características únicas, pero con puntos en común, se diseñó un entremet que integrara diversos sabores en una sola preparación. La muestra #3 fue la más valorada por las participantes, lo cual puede atribuirse a la combinación de sabores familiares con otros más sorprendidos, generando un recorrido sensorial diverso y equilibrado. Además, el juego de texturas potenció esta experiencia, reforzando el mensaje de que el empoderamiento femenino es múltiple, dinámico y profundamente personal.

Objetivo 4: Mostrar el empoderamiento femenino de las mujeres jóvenes dentro de la gastronomía a través de un proceso performativo.

La sensibilidad que conlleva el mensaje del empoderamiento en un medio históricamente masculinizado aporta una carga de intimidad a la conversación, especialmente cuando se entrelaza con las experiencias personales de las mujeres. La representación de este empoderamiento (así como los dilemas, dolores, conflictos internos y luchas individuales) expresada tanto a través del baile como del diálogo, permitió tocar fibras profundas en las participantes. Esto fue posible gracias a la construcción de un espacio seguro, donde se reafirmó constantemente la libertad de expresión y se garantizó un ambiente libre de juicio, señalamiento o crítica.

El hecho de abordar el concepto de empoderamiento desde múltiples sentidos y lenguajes facilitó una conexión más auténtica por parte de las invitadas, quienes no solo se identificaron con el mensaje, sino que también lo interpretaron desde sus propias vivencias y contextos. La posibilidad de expresarse con libertad, sumada a la sensibilidad compartida y

el acompañamiento entre mujeres con historias similares, generó un ambiente de conexión profunda y genuina que solo quienes estuvieron presentes lograron experimentar en su totalidad.

Sin embargo, durante el desarrollo del proyecto surgieron algunos factores que representaron retos importantes. Uno de los principales fue el manejo técnico de la preparación, especialmente en lo relacionado con el control de temperaturas y la obtención de una presentación adecuada, lo cual requirió precisión constante para alcanzar el resultado esperado.

Por otro lado, representar el empoderamiento femenino también supuso una dificultad significativa. Al tratarse de un concepto tan diverso y personal, era fundamental evitar una visión única o reduccionista. La propuesta debía mantenerse fiel a esa diversidad, sin caer en la generalización ni en la propagación de un solo tipo de empoderamiento. Lograr esa coherencia en las distintas áreas del proyecto (el diálogo, la danza y el entremet) fue un desafío que exigió atención a cada detalle para evitar malinterpretaciones. A pesar de estas dificultades, la claridad en la intención permitió explorar caminos que reflejaran esa pluralidad: una danza que integrara distintos estilos, un postre con sabores contrastantes pero armónicos, y un espacio conversatorio que garantizara libertad de expresión y escucha activa.

Conclusiones y perspectivas futuras.

Comprendiendo la investigación presentada, se evidencia que el mundo gastronómico, al igual que la sociedad, está en constante evolución. Esta transformación ha permitido la apertura de nuevos espacios para una mayor diversidad de personas dentro del ámbito culinario. Gracias al trabajo persistente de las mujeres por sus derechos y su presencia activa en estos espacios históricamente masculinizados, hoy existen más referentes femeninos que abren paso a nuevas formas de pensar, hacer y expresar la gastronomía.

Si bien aún queda un largo camino por recorrer para alcanzar la equidad en este medio, los logros obtenidos hasta ahora deben ser celebrados colectivamente. El acompañamiento entre mujeres fortalece el recorrido, permitiendo construir nuevas bases que se sostienen en la justicia y no en la preferencia. A medida que esta transformación social toma fuerza, las mujeres jóvenes están asumiendo con decisión el reto de compartir su conocimiento y talento en múltiples espacios del mundo culinario, rompiendo estereotipos y presentando propuestas innovadoras con miradas propias y múltiples matices.

Además, las mujeres se están empoderando cada vez más gracias a los movimientos sociales y a la educación que han recibido, lo que las invita a presentarse ante el mundo tal como son. Este empoderamiento no responde a una única forma de expresión; por el contrario, abarca un abanico de posibilidades que permiten visibilizar la diversidad de mujeres, así como sus capacidades y habilidades. De este modo, se rompen los moldes impuestos por la sociedad, abriendo paso a formas más auténticas, libres y transformadoras de habitar el medio gastronómico.

Ursa Major: cocina que danza es un proyecto con múltiples alcances y con la capacidad de transformarse e inspirar otros movimientos que celebren los logros, la esencia de la mujer y, en general, la diversidad humana. Por ello, puede escalarse a ceremonias o eventos sociales donde mujeres se reúnan a compartir sus historias de vida, reconociendo aquello que las impulsó a salir de situaciones difíciles y lo que hoy desean compartir con otras. Estas experiencias pueden celebrarse a través de espacios de autorretrato, charlas, elaboración de manualidades, danzas artísticas que expresen su sentir, o reuniones culinarias donde cada participante prepare un plato que represente el sabor de una etapa difícil y otro que simbolice su presente. Este proyecto se plantea como la base para generar un movimiento social más amplio, que muestre que la resiliencia no solo se expresa través de la fuerza, sino con el persistir de la esencia.

Bibliografía.

- Aguayo Eva, & Lamelas Nélica. (2012). MIDIENDO EL EMPODERAMIENTO FEMENINO EN AMÉRICA LATINA. *Regional and Sectoral Economic Studies, Vol. 12-2*.
- ALMANZA SALAZAR DANIELA, & PARRA PEÑA ANGELA MARIA. (2016). *LA_COCINA_COMO ESPACIO DE EMPODERAMIENTO, RESIGNIFICACION Y SORORIDAD EN LAS MUJERES. CONVERSACIONES EN TORNO AL FOGON*. PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA.
- Briguglio, B. (2017). COZINHA É LUGAR DE MULHER? DESIGUALDADES DE GÊNERO E MASCULINIDADE EM COZINHAS PROFISSIONAIS. *Mundo de Mulheres & Fazendo Gênero*, 1–8.
- Cédric Grolet. (2025). *Cédric Grolet Le Meurice*. <https://cedric-grolet.com/meurice/en/edito/take-away>
- Charlier Sophie, Caubergs Lissette, Malpas Nicole, & Mula Kakiba Ernestine. (2007). *El proceso de empoderamiento de las mujeres*.
- Donostitik.com. (2023). *La danza de Lucía”, un postre del Basque Culinary Center en honor a la bailarina Lacarra*. <https://www.donostitik.com/la-danza-de-lucia-un-postre-del-basque-culinary-center-en-honor-a-la-bailarina-lacarra/>
- Elemí Hernández, J., Renán, S., & Falconí, G. (2008). *Instrumento para medir el empoderamiento de la mujer*.
- Flórez Lina. (2019). *DNA-spa-2019- Mujeres_barreras_y_empoderamiento_una_reflexion_dentro_de_dos_organizaciones_colombianas*. UNIVERSIDAD EXTERNADO.
- García Arteaga, V. F., Cruz Coria, E., & Mejía Reyes, C. (2021). Factores que impulsan e inhiben el empoderamiento femenino: una revisión de literatura. *Revista Reflexiones*, 101(1). <https://doi.org/10.15517/rr.v101i1.43649>

Gastromarkers. (2022, marzo 11). *Estática la brecha de género en gastronomía.*

<https://www.gastromakers.com/2022/03/08/estatica-la-brecha-de-genero-en-gastronomia/>

LeBlog. (2019). *Como Penso Como.* <https://www.leblog.com.br/2014/11/como-penso-como/>

Lucia, N., Marulanda, A., Karina, A., Flórez, P., & Blanco-Ariza, A. B. (2019). Female

Empowerment and Gender Equality in Organizations. *Liderazgo Estratégico* |, 9, 140–148.

<http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/liderazgo140EmpoderamientofemeninoeIgualdaddegéneroenlasorganizaciones>

Minuto 30. (2024). *Celebración Mompreneurs Fest.* <https://www.minuto30.com/bogota-sera-sede-del-mompreneurs-fest-2024-la-fiesta-del-emprendimiento-femenino-mas-grande-de-colombia-y-latinoamerica/1600208/>

Mompreneurs Colombia. (2024). *Mompreneurs.* <https://mompreneurscolombia.com/fest/>

Omunur. (2023, marzo 19). *¿Por qué es importante el empoderamiento de la mujer?*

<https://omunur.com/por-que-es-importante-el-empoderamiento-de-la-mujer/>

ONU mujeres. (2020, febrero 6). *Representación de las mujeres en la sociedad.*

<https://www.unwomen.org/es/digital-library/multimedia/2020/2/infographic-visualizing-the-data-womens-representation>

Pacto Mundial Red Española. (2022, febrero 23). *Los principios de empoderamiento de la mujer.*

<https://www.pactomundial.org/noticia/sabes-como-los-principios-de-empoderamiento-de-la-mujer-weps-impulsan-la-igualdad-de-genero-en-las-empresas/>

Periódico el universal. (2023). *Conferencia mundial de la mujer en 1975 .*

[https://www.eluniversal.com.mx/resizer/1LEe_tdHRqornqkomwg9GadBjq0=/ox620/cloudfont-us-east-](https://www.eluniversal.com.mx/resizer/1LEe_tdHRqornqkomwg9GadBjq0=/ox620/cloudfont-us-east-1.images.arcpublishing.com/eluniversal/XZNPR53QQBBVBIIIXO33UUH7ZPA.jpg)

[1.images.arcpublishing.com/eluniversal/XZNPR53QQBBVBIIIXO33UUH7ZPA.jpg](https://www.eluniversal.com.mx/resizer/1LEe_tdHRqornqkomwg9GadBjq0=/ox620/cloudfont-us-east-1.images.arcpublishing.com/eluniversal/XZNPR53QQBBVBIIIXO33UUH7ZPA.jpg)

Red De Eventos Gastronómicos De Colombia. (2019). *Gastromujeres 2019*. *Gastromujeres 2019*.

<https://www.regco.gov.co/eventos/gastromujeres/>

REVISTA WHATS UP. (2022). *Gastromujeres*.

<https://www.revistawhatsup.com/2022/05/gastromujeres-la-iniciativa-que-reune.html#:~:text=Gastromujeres%20%E2%80%9CCaminos%20para%20Sostenibilidad%E2%80%9D%20es%20una%20iniciativa%20que,las%20problem%C3%A1ticas%20que%20affectan%20en%20la%20industria%20gastron%C3%B3mica.>

Simone Mattar. (2019). *Como penso como*. <https://gastroperformances.com/projetos/como-penso-como/>

Timeoutdubai.com. (2024). *Brunch StreetXo Dubai*.

<https://www.timeoutdubai.com/brunch/streetxo-launches-a-new-brunch-and-it-looks-absolutely-amazing>

Universitat de Barcelona, & Barcelona Culinary Hub. (2023, marzo 14). *MUJERES EN GASTRONOMÍA*. <https://www.barcelonaculinaryhub.com/blog/mujeres-exitosas-gastronomia>

Vanistendael, S., Vilar, J., & Pont, E. (2009). *Educación Social 43 Intercambio*.

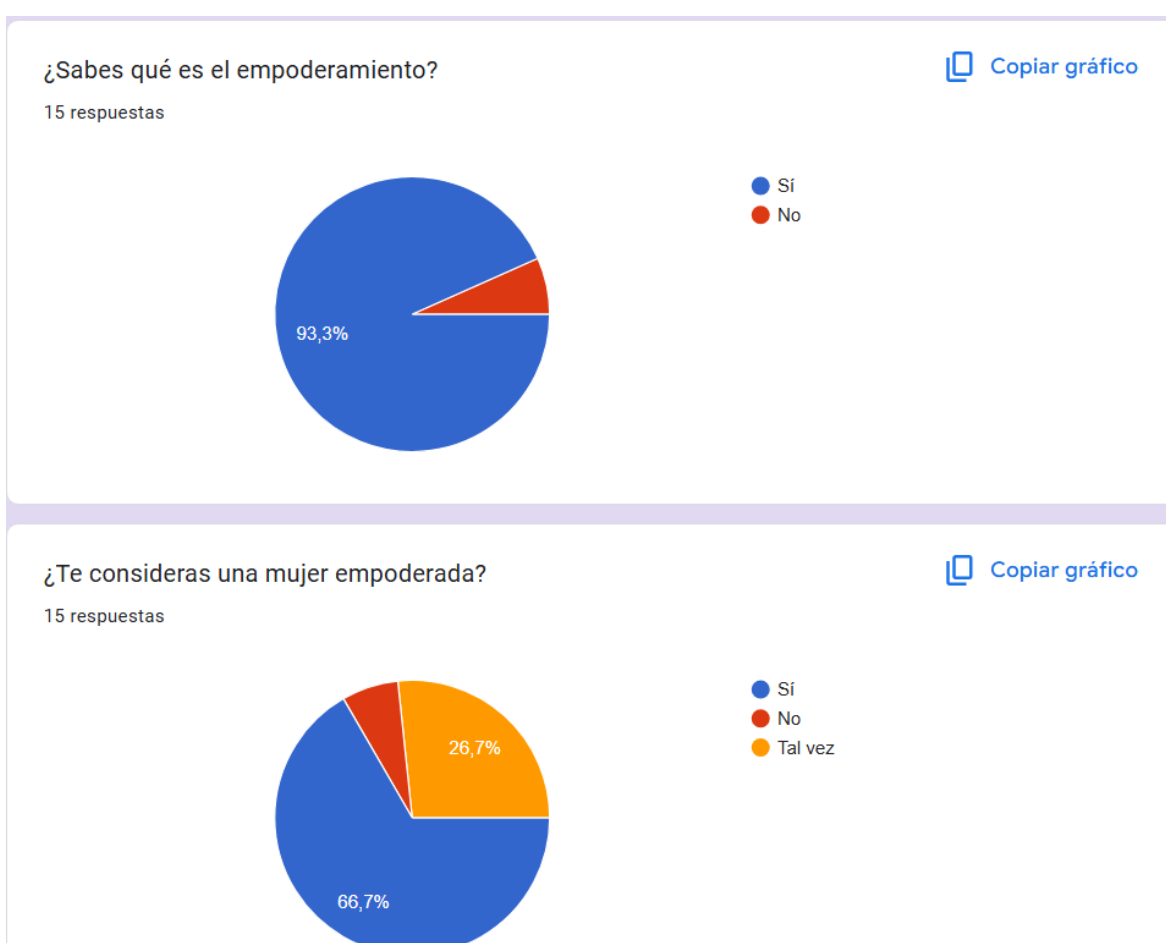
Anexos

Anexo I.

Objetivo 2.

Figura 14.

Tabla 1. Resultados de su relación y conocimiento con el empoderamiento.



Fuente: Encuesta realizada a las participantes.

Figura 15.

Tabla 2. Resultados de su percepción organoléptica sobre si mismas y el empoderamiento.

Si fueras un sabor ¿Cuál crees que serías o que combinación de sabores o preparación te describiría? ¿Por qué?	Si el empoderamiento fuese un sabor o una combinación de sabores ¿Cuál crees que sería? ¿Por qué?
Amargo	ácido
Fresa, limón y chocolate	Picante, dulce y ácido
Salados y ácidos, porque son muy distintos pero combinan muy bien	Creo que sería un sabor dulce, pero con contrastes que sorprendan, como un dulce con un relleno muy distinto en su interior
Tamarindo spicy, porque soy dulce, fuego y ácida	Más bien, creo que sería un postre con varias capas
ají de lulo	jengibre
La combinación de chocolate al 70% con café de especialidad, porque son matices que combinan muy bien juntos y en boca hacen un match (que no pasan desapercibidos).	Entre el chocolate oscuro, notas cítricas y sensaciones picantes. Porque el empoderamiento representa esa fortaleza interior, esa energía o pasión por las cosas y esas notas de brillantez o claridad mental
Yo creo que soy un te chai granizado, una nena con sabor intenso y rica pal calor	Yo creo que sería un postre de chocolate picante acompañado de una bola de helado especiada
Agridulce, ya que tengo cualidades tanto positivas (que veo dulces) como negativas (que veo ácidas), y pienso que esos aspectos no se eliminan el uno al otro por el hecho de existir al mismo tiempo en mí, por lo que genera una combinación que me lleva a describirme como una persona agridulce.	Para mí sería dulce, umami y ácido, porque sería la combinación de conocimiento, poder, control sobre nuestros dones, cualidades y todo lo que somos, y saber manejarlo para nuestro bienestar y entregar así a las personas lo mejor de nosotras y nuestros frutos.

Fuente: Encuesta realizada a las participantes.

Figura 16.

Tabla 3. Resultados de su percepción organoléptica sobre si mismas y el empoderamiento.

Si fueras un sabor ¿Cuál crees que serías o que combinación de sabores o preparación te describiría? ¿Por qué?	Si el empoderamiento fuese un sabor o una combinación de sabores ¿Cuál crees que sería? ¿Por qué?
	esas notas de brillantez o claridad mental
Yo creo que soy un te chai granizado, una nena con sabor intenso y rica pal calor	Yo creo que sería un postre de chocolate picante acompañado de una bola de helado especiada
Agridulce, ya que tengo cualidades tanto positivas (que veo dulces) como negativas (que veo ácidas), y pienso que esos aspectos no se eliminan el uno al otro por el hecho de existir al mismo tiempo en mí, por lo que genera una combinación que me lleva a describirme como una persona agridulce.	Para mí sería dulce, umami y ácido, porque sería la combinación de conocimiento, poder, control sobre nuestros dones, cualidades y todo lo que somos, y saber manejarlo para nuestro bienestar y entregar así a las personas lo mejor de nosotras y nuestros frutos.
Agridulce, ya que tengo cualidades tanto positivas (que veo dulces) como negativas (que veo ácidas), y pienso que esos aspectos no se eliminan el uno al otro por el hecho	gusto ácido y dulce
Dulce, salado, amargo y umami	No creo que fuese un sabor, más bien una sensación como el picante. Pero para fines prácticos, agrio.
Sería la combinación de saldría fresas y limón, es mi combinación favorita y siempre me ha identificado	Dulce de mora, ya que es fuerte y un poco dulce
Umami	Umami
Agridulce, porque puedo llegar a ser una mujer muy encantadora, carismática pero también, una mujer con presencia, carácter y sin pelos en la lengua.	Creo que sería, una explosión de dulce con picante.
Café por que soy energía sabor cadencia notas y mucha pasión	Café por la energía y la diversidad de combinaciones- chocolate exótico y delicioso
Afrutados porque son complejos, dulces y ácidos	Uno picante porque te despierta

Fuente: Encuesta realizada a las participantes.

Figura 17.

Tabla 3. Percepciones de empoderamiento: palabras y características asociadas por las estudiantes.

Escibe 3 palabras que para ti se asocien con la palabra "Empoderamiento" no necesariamente deben ser características.	Escibe 3 palabras que para ti se asocien con la palabra "Empoderamiento" no necesariamente deben ser características.
luz, fuerza y energía	
Valor, respeto y unión	Diva, respeto y fuerza
Poder, autonomía, riesgos	
Fuerza, voz, libertad	Conocimiento, Gentileza, Autocontrol
autocompasión, resiliencia y superación	impacto, cuidado y valerse por uno mismo.
Autonomía, liderazgo y confianza	Fuerza, inteligencia y liderazgo
Diva, respeto y fuerza	Amor, resistencia, sinceridad
	Resiliencia, fuerza, identidad
	Expresarse, ser ruidosa, presencia.
Conocimiento, Gentileza, Autocontrol	Energía, pasión y disciplina
	Enamoramiento, compasión y orgullo por uno

Fuente: Encuesta realizada a las participantes.

Figura 18.

Tabla 4. La relación con la cocina se ha transformado o se ha mantenido a lo largo del programa.

La razón por la cual empezaste a estudiar gastronomía ¿Sigue siendo la misma razón por la cuál ahora ejercerías la carrera?	Si tu respuesta fue "no" ¿en qué ha cambiado?
No	
si	
No	Entré pensando en tener un restaurante o un emprendimiento pero al ver el amplio campo laboral ya me sentiría datisfecha ejerciendo en otras areas
No	Aprendí que la cocina no tiene reglas y puedo llevarla a otro nivel por mi cuenta
si	
si	
si	
No	Empecé por mi relación con la comida, y a lo largo de la carrera he ido descubriendo todo el resto del espectro social que incumbe a la gastronomía. Entonces ha ido cambiando de un "yo" a un "Ellos". Espero que al avanzar pueda entender el "Nosotros"

Fuente: Encuesta realizada a las participantes.

Figura 19-

Tabla 5. La relación con la cocina se ha transformado o se ha mantenido a lo largo del programa.

La razón por la cual empezaste a estudiar gastronomía ¿Sigue siendo la misma razón por la cuál ahora ejercerías la carrera? ▾	Si tu respuesta fue "no" ¿en qué ha cambiado? ▾
si	
No	Empecé por mi relación con la comida, y a lo largo de la carrera he ido descubriendo todo el resto del espectro social que incumbe a la gastronomía. Entonces ha ido cambiando de un "yo" a un "Ellos". Espero que al avanzar pueda entender el "Nosotros"
si	
No	Que ahora estoy empezando a incorporar elementos de mi personalidad en lo que estudio como la danza y el canto.
si	
si	
si	
si	
si	

Fuente: Encuesta realizada a las participantes.

Figura 20.

Tabla 5. El grado de satisfacción y orgullo que sienten por si mismas hoy en día con la persona que son.

¿Estás orgullosa de la mujer que eres ahora?	¿Estás orgullosa de la mujer que eres ahora?
Sí	Sí
Sí	Un poco
Sí	Un poco
Un poco	Un poco
Sí	Sí
Sí	Sí
Un poco	Un poco
Un poco	Sí
Un poco	Sí
Un poco	Sí

Fuente: Encuesta realizada a las participantes.

Anexo II.

Objetivo 3.

Muestra 1.

Ingredientes:

Relleno.

- Cardamomo
- Reducción de vinagre balsámico
- Fresas frescas
- Azúcar

- Mantequilla avellanada
- Agua

Ganache.

- Chocolate al 70%
- Crema de leche

Glaseado

- Glucosa
- Colorante rojo
- Azúcar blanca
- Agua
- Chocolate blanco
- Gelatina sin sabor

Figura 21.

Prueba 1 entremet de glóbulo rojo con glaseado espejo.



Fuente: Fotografía tomada por la investigadora.

Figura 22.

Prueba 1 entremet de glóbulo rojo por dentro.



Fuente: Fotografía tomada por la investigadora.

Observaciones: La cantidad de ganache de chocolate resultó excesiva, lo que dificultó la percepción del relleno de fresas, creando una mezcla confusa en el paladar. Además, el sabor del cardamomo sobresalía de manera notable, opacando completamente el sabor a fresa. Aunque el glaseado espejo ofreció un acabado visualmente atractivo, no aportó nada más en términos de sabor ni texturas, lo que hizo que el producto careciera de un balance sensorial, resultando poco atractivo en conjunto. Adicionalmente la forma del producto no terminaba por ser similar al de el glóbulo rojo.

Muestra 2.

Ingredientes:

Relleno.

- Azúcar blanca
- Pulpa de lulo
- Pulpa de maracuyá
- Pipilongo

Ganache.

- Chocolate al 70%
- Menta fresca
- Crema de leche

Figura 23.

Prueba 2 entremet en forma de glóbulo rojo de maracuyá y lulo.



Fuente: Fotografía tomada por la investigadora.

Observaciones: La reducción del ganache y el aumento del relleno lograron un mejor equilibrio de sabores. Sin embargo, en la composición final, el sabor intenso del lulo rompió este equilibrio. Por otro lado, el pipilongo y la menta aportaron características aromáticas agradables, introduciendo un “factor sorpresa” que enriqueció la preparación. Adicionalmente, se realizó una prueba para darle forma al entremet de glóbulo rojo, pero se presentaron fallas en el acabado final que afectaron su presentación.

Muestra 3.

Ingredientes:

Relleno.

- Mora
- Maracuyá
- Azúcar
- Pipilongo

Ganache.

- Chocolate al 70%
- Crema de leche
- Menta fresca

Glaseado.

- Chocolate blanco
- Colorante rojo

Figura 24.

Entremet de mora maracuyá y pipilongo.



Fuente: Fotografía tomada por la investigadora.

Figura 25.

entremet de mora, maracuyá y pipilongo.



Fuente: Fotografía tomada por la investigadora.

Figura 26.

Presentación de la preparación finalizada.



Fuente: Fotografía tomada el fotógrafo Juan Andrés Bermúdez.

Observaciones: La combinación de sabores resultó en una aprobación general, ya que el equilibrio entre la mora, el maracuyá y el pipilongo creó una danza atractiva en el paladar. Además, el toque mentolado y amargo proporcionó una sensación refrescante y misteriosa, sin generar pesadez ni conflicto entre los sabores. Esta muestra fue descrita por las estudiantes como “deliciosa”, “atractiva”, “sorpresiva” y “diferente”. Estos adjetivos refuerzan el nivel de satisfacción y confirmaron el cumplimiento de los descriptores de sabor establecidos en la encuesta. Además, se logró cumplir con la forma de glóbulo rojo.

Anexo III.

Objetivo 4.

Figura 27.

Presentación del proyecto de manera audiovisual.

<https://youtu.be/IoJhilOzemI?feature=shared>

Figura 28.

Fotografías de la puesta en escena del proyecto de grado.



Fuente: Fotografías tomadas por el fotógrafo Juan Andrés Bermúdez.

Figura 29.

Fotografías de la puesta en escena de la danza del proyecto del grado.



Fuente: Fotografías tomadas por el fotógrafo Juan Andrés Bermúdez.

Figura 30.

Fotografías de la puesta en escena de la danza en el proyecto.



Fuente: Fotografía tomada por el fotógrafo Juan Andrés Bermúdez.